

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH
MAHASISWA FIK UKSW ANGKATAN 2012**

SKRIPSI



Disusun Oleh:
Bastyan Nur Pratama
462012003

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bastyan Nur Pratama
NIM : 462012003 Email : 462012003@student.uksw.edu
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi : Keperawatan
Judul tugas akhir : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap
Indeks Massa Tubuh Mahasiswa FIK UKSW
Angkatan 2012
Pembimbing : 1. Friska Sari Gracia Sinaga, Ssi., M.Or.
2. Priska Lydia S. Pulungan, S.Pd., MM

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 3 Januari 2017



Tanda : Bastyan Nur Pratama



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Baskyan Nur Pratama
NIM : 462012003 Email : 462012003@student.uksw.edu
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi : Keperawatan
Judul tugas akhir : Hubungan Pola makan dan Aktivitas Fisik terhadap
Indeks Massa Tubuh Mahasiswa FIK UKSW
Angkatan 2012

Dengan ini saya menyerahkan hak non-eksklusif* kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak ciptanya atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dari abstrak. Pilihan ini harus dilengkapi dengan penjelasan alasan tertentu dari pembimbing I dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 3 Januari 2017

1956
Mengetahui,

Pembimbing I
Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Baskyan NP
Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Pembimbing II
Tanda tangan & nama terang pembimbing II

**PERNYATAAN KEASLIAN DAN TIDAK PLAGIAT KARYA TULIS
TUGAS AKHIR**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Bastyan Nur Pratama

NIM : 462012003

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul:

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA
FIK UKSW ANGKATAN 2012**

Yang dibimbing oleh:

1. Friska Sari Gracia Sinaga, S.si., M.Or
2. Priska Lydia S. Pulungan, S.Pd., MM

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Di dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta symbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada peneliti atau sumber aslinya.

Tanggal : 6 Desember 2016

Yang menyatakan,



Bastyan Nur Pratama

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bastyan Nur Pratama

NIM : 462012003

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA FKIK UKSW ANGKATAN 2012

Dengan Hak bebas royalti non-eksklusif ini, UKSW berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, mempublikasi tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti. Demikian pernyataan dibuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga

Tanggal : 6 Desember 2016

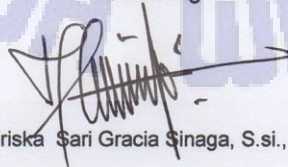
Yang menyatakan,



Bastyan Nur Pratama

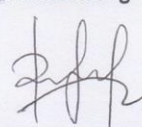
Mengetahui

Pembimbing I



Friska Sari Gracia Sinaga, S.si., M.Or.

Pembimbing II



Priska Lydia S. Pulungan, S.Pd., MM

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

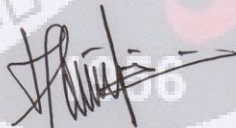
Skripsi ini telah disetujui oleh

Pembimbing Skripsi

Salatiga, 6 Desember 2016

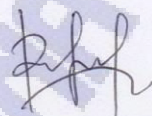
Mengetahui

Pembimbing I



Friska Sari Gracia Sinaga, S.si., M.Or.

Pembimbing II



Priska Lydia S. Pulungan, S.Pd., MM

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada :

Kamis, 16 November 2016

Penguji I

Kristiawan P.A.N, M.Si

Penguji II

Friska Sari Gracia Sinaga, S.si., M.Or.

Mengetahui,

Dekan

Ir. Ferry F Karwur, M.Sc., Ph.D

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2016

v

ABSTRAK

Bastyan Nur Pratama, 462012003, Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana

XI + 51 halaman, 12 lampiran

Latar belakang Susenas 2004 mendapatkan bahwa 60% penduduk umur >15 tahun kurang mengkonsumsi buah dan sayur menurut standar WHO yaitu minimal 5 porsi, dan 24% tidak tiap hari mengkonsumsi sayur dan buah. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik berakibat semakin banyaknya penduduk golongan tertentu yang mengalami masalah gizi lebih berupa kegemukan dan obesitas. Di bidang gizi telah terjadi perubahan pola makan seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur, tingginya konsumsi garam dan meningkatnya konsumsi makanan yang tinggi lemak serta berkurangnya aktivitas olahraga pada sebagian masyarakat terutama di perkotaan. **Tujuan** Untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap index masa tubuh pada mahasiswa FIK angkatan 2012. **Metode** penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi. Dalam hal ini untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh, analisis bivariat yang digunakan adalah *Chi-square* dengan bantuan program SPSS. **Hasil penelitian** analisa bivariat antara pola makan dan Indeks Massa Tubuh memiliki P value = 0,285 (P value >0,05), analisa bivariat antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh memiliki P value = 0,807 (P value >0,05) . **Kesimpulan** dapat disimpulkan bahwa antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik memiliki hubungan yang tidak signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh (H_0 diterima)

Kata kunci : Pola makan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh.
Daftar Pustaka 40 (1995 – 2016)

MOTTO

Do with your own bare hands

(Fleet Admiral Sengoku)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa FIK UKSW angkatan 2012” dapat selesai dengan baik.

Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi sebagian persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Kristen Satya Wacana. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga Allah Senantiasa membalas jasa-jasa mereka dengan penuh keberkahan

Salatiga, 6 Desember 2016

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN DAN TIDAK PLAGIAT KARYA TULIS TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 ANTROPOMETRI.....	6
2.1.1 BERAT BADAN.....	6
2.1.2 TINGGI BADAN.....	7
2.1.3 LINGKAR LENGAN ATAS.....	8
2.1.4 LINGKAR PERUT.....	8
2.1.5 IMT.....	9
2.2 POLA MAKAN.....	11

2.2.1 POLA MAKAN HARIAN.....	11
2.2.2 GIZI SEIMBANG.....	15
2.2.3 GIZI KURANG.....	16
2.2.4 GIZI LEBIH.....	16
2.3 AKTIVITAS FISIK.....	17
2.4 KERANGKA KONSEP.....	21
2.5 HIPOTESIS.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 TIPE PENELITIAN.....	23
3.2 DESAIN PENELITIAN.....	23
3.3 IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN.....	24
3.4 DEFINISI OPERASIONAL.....	25
3.5 RESPONDEN PENELITIAN.....	27
3.6 TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	29
3.7 Uji Normalitas, Validitas, Reliabilitas.....	31
3.8 ANALISIS DATA.....	33
3.8.1 ANALISA UNIVARIAT.....	33
3.8.2 ANALISA BIVARIAT.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 HASIL PENELITIAN.....	35
4.1.1 GAMBARAN RESPONDEN.....	35
4.1.2 ANALISA UNIVARIAT.....	37

4.1.3 ANALISA BIVARIAT.....	38
4.2 PEMBAHASAN.....	39
4.2.1 HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN IMT.....	40
4.2.2 HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN IMT.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 KESIMPULAN.....	45
5.2 SARAN.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	52

